

## FASTEN, WANDERN UND YOGA IN DER PROVENCE

### Erlebnisreisen zum Krafttanken für Veränderung

Wer hat es sich nicht schon mal vorgenommen: Für eine bestimmte Zeit zu fasten, dem Konsum unseres Überflusses mal zu entsagen und damit Körper, Geist und Seele eine Entschlackungskur zu gönnen?

Doch alleine und auf sich selbst gestellt fällt das vielen schwer. In der Gruppe und in einer neuen, anregenden Umgebung geht es leichter, so die Erfahrung der ärztlich geprüften Fastenleiterin Gerti Neu. Die Weinheimerin, Mutter zweier erwachsener Töchter und Mitglied der Deutschen Fastenakademie (dfa), stellt auf der TREND ihre Erlebnisreisen in die Provence vor.

Bei den meisten dieser einwöchigen Aufenthalte im sonnig-milden Mittelmeer-Klima, stehen der Nahrungsvorzicht und das Wandern im Zentrum des Erlebens. Aber Gerti Neu bietet auch die Kombination etwa mit Yoga, Bogenschießen oder Massagen, und ebenso fastenfreie Gesundheitswochen mit Wandern, mit Tai Chi, auch in Schwertform, und bei Halbpension. Alle gemeinsam haben diese Reisen den außergewöhnlichen Quartierort: ein fast 1000jähriges Kloster, eingebettet in einer Bergkette nahe Avignon. Die Weinheimerin entdeckte es vor 14 Jahren während eines Malkurses, für sie eine Art Schlüsselerlebnis. Nach zwei Jahrzehnten in leitender Funktion in der Werbung fing sie noch mal von vorn an. Mit eigenen Erfahrungen im kurzzeitigen Nichtkonsum als Grundlage machte sie die Ausbildung zur Fastenleiterin und verbindet seither ihre Liebe zu Frankreich mit dem Vermitteln von Fachkenntnis, Lebensfreude und Mut zur Veränderung.

### Fasten als Impulsgeber

Gerti Neu lehrt den zeitweisen Nahrungsvorzicht in der hierzulande populärsten Methode nach Buchinger/Lütznern, auf die jährlich rund zwei Millionen Menschen setzen. Eine bewährte Kur mit Tee, Gemüsebrühe und Saft. "Bereits eine Woche", so Ger-

ti Neu, "reicht für Selbsterfahrung und Loslassen" und „führt uns zurück zu den eigenen inneren Werten, zu Gelassenheit und einer positiven Lebenseinstellung“. Eine Neuordnung der Körperfunktionen, die Klärung im Geist, ein Plus an Selbstvertrauen und die Bewusstseinschärfung gerade auch für das eigene Bedürfnis nach Ruhe und Besinnung – all das schenke, wie Teilnehmer der Fastenreisen berichten, vielerlei neue Impulse fürs Alltagsleben: maßvolleres, bewussteres Essen, das Reduzieren oder ganz Weglassen von Genussmitteln, stattdessen mehr Bewegung, vielleicht auch Meditation und insgesamt intensiveres Spüren der eigenen Möglichkeiten und Kräfte.

Untergebracht sind die Erlebnis-Reisegruppen nicht etwa in karg möblierten Zellen, sondern im kloster-eigenen Hotel. Doch nach dem frühmorgendlichen Tee auf dem Zimmer sind die Gäste eingeladen, bei der Laudes in den Lobgesang der Nonnen und Mönche mit einzustimmen. Ein meditativer Mor-



Reisegruppe in Lex Beaux

gang in der malerischen Umgebung des Klosters schließt sich an. Dann folgt das eigentliche Tagesprogramm, ob Rucksackwandern durch die kultur- und geschichtsreiche Landschaft, ob andere sportliche Bewegung oder Konzentrations- und Entspannungsübungen.

Bei der Deutschen Fastenakademie finden Interessierte Fastenkurse in einem Spektrum von über 150 Angeboten. Auch besagte FastenleiterIn-Ausbildung ist hier möglich.

Neben ihrem TREND-Vortrag steht Gerti Neu an ihrem Messestand im Obergeschoss der Stadthalle für weitere Informationen gerne zur Verfügung (Stand 2.38).

Stephan Kraus-Vierling

Gerti Neu  
Oberkasse 10, 69469 Weinheim  
Tel. 06201/2559734,  
Fax 06201/2559735  
Email: [info@fasten-reise.de](mailto:info@fasten-reise.de)  
[www.fasten-reise.de](http://www.fasten-reise.de)



Das nahezu tausendjährige Kloster liegt in einer Gebirgskette in der Nähe von Avignon